RECOVERY KERNEL

Mfululizo kuhusu Utendaji wa Kila Siku (Addiction).

TENDO LA KULINGANA LINALOSABABISHA DHIKI.

Biolojia, Mfumo, na Uponuzi.

Hakuna hukumu. Hakuna haya kama msingi. Tu mfumo na kile ambacho kinafanya kazi.

Hii ni aina ya utegemezi inayokuwa na aibu kubwa zaidi.

Hiyo ndio sababu ya kuwa aibu lazima iondolewe kwanza kutoka kwenye mfumo huo.

Ugonjwa wa tabia ya ngono inayolazimisha (Compulsive Sexual Behavior Disorder) umerekodiwa katika orodha ya magonjwa ya kimatibabu ya ICD-11 (WHO 2022). Mchakato wa dopamine, uanzishaji wa receptor za opioid, na mfumo wa utambuzi unaotokana na mambo mapya - haya ni masuala ya kibiolojia. Matumizi ya tiba yanatumia mifumo iliyo sawa na ile inayotumika katika aina nyingine zote za uraibu.

```

```

```

```

Sehemu ya 1 — Kwanza, Biolojia.

THE CENTURION - Shughuli za ngono ni mojawapo ya vitendo vya asili ambavyo huongeza dopamine kwa kiasi kikubwa. Maendeleo yameunda hivyo kwa makusudi.

Shughuli za ngono ndio njia kuu ambayo spishi zinaendelea kuzaliana. Maelfu ya miongozo yamepita tangu wakati wa mageuzi, na katika kipindi hicho, shughuli hizo zimekuwa zenye kufaa kiasi kwamba huwafanya watu kuendelea kuzifanya. Matokeo yake: ufuniko wa dopamine unaohusishwa na shughuli za ngono na orgasimu ni mojawapo ya viwango vya juu zaidi vya dopamine vinavyotokea asili katika mfumo mkuu wa neva wa binadamu. Hii si jambo la bahati au kasoro. Ni ishara muhimu ya kibiolojia kwa ajili ya uzazi.

Kuelewa hili huondoa hukumu ya maadili kutoka kwa utaratibu: mfumo sawa wa neuroni ambao unatumika na uraibu wa dawa pia ni mfumo ambao shughuli za ngono zimeundwa kuchochea sana. Mfumo ulioundwa kuwa wa kufurahisha

hutumiwa mara kwa mara. Tatizo si motisha yenyewe. Tatizo ni kile kinachotokea wakati motisha hiyo inapita udhibiti wa hiari.

1.1 — Profaili Kamili ya Kemikali za Neuro.

Kikemia ya neva.	Inachofanya wakati wa shughuli za ngono.	Lutakuwa peke yako.
Dopamini - ishara ya matarajio na hamu.	Huongezeka sana wakati wa kusisimka. Inafikia kilele wakati wa kufurahia. Huleta hisia maalum ya hamu kubwa—hamu ya kufikia lengo. D dopamini si furaha yenyewe. Ni motisha ya kutaka furaha inayotarajiwa.	Dopamini huendesha tabia ya kutafuta – muda unaotumiwa katika shughuli za ngono. Kama vile kwa uraibu wa dawa, mwili unazoea dopamini: kitu ambacho hapo awali kilisababisha ongezeko kubwa la dopamini sasa kinakuwa na athari ndogo, na hivyo kusababisha mtu kutafuta vitu vya nguvu zaidi ili kupata hisia sawa.
Opioidi asilia - ishara ya furaha.	Endorfini na enkefalini hutolewa wakati na baada ya kufurahia, na kusababisha hisia za joto na kuridhika katika hali inayofuata. Mfumo sawa wa vipozi unaoathirishwa na dawa za opioid (kama vile heroin na oxycodone) huathirishwa pia na opioid zinazozalishwa na mwili wakati wa kufurahia.	Hii ndiyo sababu ya kwamba naltrexone - dawa inayotumika kukabiliana na uraibu wa pombe na madawa ya kutaarifu (opioids) kwa kufunga receptor za mu-opioid - ina athari zilizothibitishwa kwenye tabia ya ngono inayolazimisha. Sehemu ya opioid katika hisia za kuridhika za ngono ni mahususi na inaweza kushughulikiwa kwa kutumia dawa sawa ambayo hutumika kukabiliana na uraibu wa madawa.
Oksitoksinu - ishara ya kuunganisha.	Inatolewa wakati wa kugusana kimwili, kufurahia ngono, na kuangaliana kwa muda mrefu. Inachochea hamu ya kuwa karibu na mtu fulani ambaye alishiriki katika utoaji huo wa oxytocin. Oxytocin ndiyo inayobadilisha tendo la ngono kuwa uhusiano wa kihisia.	Tabibu sexual inayolazimika ambayo inapinga uhusiano wa kimahaba—matumizi ya picha za starehe, mfululizo wa mahusiano bila kuunganishwa kihisia—inaweza kusababisha kufurahia (orgasm) bila kujumuishwa kwa oksitosini ambayo inahitajika katika tabibu sexual yenye afya. Zawadi ni sehemu tu: vipengele vya dopamine na opioid

		huamshwa, lakini kipengele cha oksitosini ambacho kinaunganisha haupo. Hii huunda upungufu maalum—mtu huyo anafanya tabibu lakini hana hisia za kuridhika.
Vasopressini - ishara ya kuungana na mshirika (hasa kwa wanaume).	Inafanya kazi pamoja na oksitokini kwa ajili ya uhusiano wa karibu kati ya wanaume. Vasopressin inahusishwa na hamu ya kulinda na kuunganisha na mpenzi maalum — ni kama ishara ambayo inaonyesha "huyu ndiye muhimu kwangu."	Shughuli za ngono zinazorudia na washirika wengi zinaweza kupunguza hisia za homoni ya vasopressin, ambazo huathiri uhusiano wa kimahaba — na hivyo kusababisha hali ambayo uwezo wa kuunda mahusiano ya karibu kupitia uhusiano wa ngono hupungua kadri inavyoendelea. Mtu ambaye amekuwa akitumia ngono kwa wingi kwa miaka mingi anaweza kugundua kwamba ni vigumu zaidi kujenga na kudumisha uhusiano wa karibu na watu wengine.
Serotonini - ishara ya kuridhika.	Moyo wa ubongo (serotonini) huongezeka baada ya kufurahia na husaidia katika kipindi cha kupumzika kingine—kipindi ambacho hamu ya ngono hupungua kufuatia kuridhika. Hii ni "kitufe" asili cha kuzima.	Kama ilivyo kwa mfumo wa serotonini katika matumizi ya MDMA, tabia ya mara kwa mara na ya kulazimishwa ya ngono inaweza kupunguza uwezo wa serotonini kusababisha hisia za kuridhika—na hivyo kusababisha kipindi kifupi cha kutoa hamu, kurudi haraka kwa hamu, na ugumu unaoongezeka katika kupata furaha kutoka kwa kila tukio la ngono.

1.2 — Mambo Mapya: Kwa Nini Ulevi Huyu Maalum Hauna Kikomo.

Tofauti na utegemezi mingi ya tabia, tabia ya ngono inayolazimisha ina msingi wa kibiolojia ambao haupo katika uchezaji, matumizi ya vyombo vya habari, na uchezaji wa kamari: Athari ya Coolidge.

Athari ya Coolidge ni majibu ya ngono yaliyorekodiwa katika wanyama (yamefanyiwa utafiti wa kina na yanapatikana katika spishi nyingi), ambapo hamu ya ngono huongezeka kwa kuletwa mpenzi mpya. Mnyama mume ambaye ameshakidhiwa na mpenzi mmoja ataanza tena shughuli za ngono wakati mpenzi mpya analetwa. Hii si kasoro ya tabia; ni mfumo wa kibiolojia unaoendeleza utofauti

wa jenetiki. Katika mazingira ya zamani, hii ilikuwa imepunguzwa na upatikanaji halisi wa wapenzi wapya. Katika mazingira ya kidijitali, hakuna kikomo.

Hapa ni maana ya Athari ya Coolidge katika muktadha wa kihistoria: *** Athari ya Coolidge inaelezea jinsi ngono ya kiume inaweza kuwa na mwelekeo wa kutofautiana kati ya wanawake tofauti.** *** Katika muktadha wa kihistoria, hii ina maana kwamba wanaume huenda walikuwa na hamu ya kufanya tendo la ngono na wanawake wengi tofauti.** *** Hii inaweza kuwa imesababishwa na sababu za kibiolojia, kama vile haja ya kueneza mbegu zao kwa wanawake wengi ili kuhakikisha uzazi.** *** Hata hivyo, pia kuna uwezekano kwamba mambo mengine, kama vile hali za kijamii na kiuchumi, yamechangia katika tabia hii.**	**Katika muktadha wa kidijitali, ina maana kwamba:** *** Huko si peke yako.** *** Shughuli hii inasaidia kikundi.**
Hamasa ya ngono huongezeka tena kutokana na mabadiliko halisi katika uhusiano wa kimapenzi. Hii hutokea mara kwa mara, na kudhibitiwa na upatikanaji halali wa wenzi, muundo wa kijamii, na ukweli wa kimwili wa uzazi. Utaratibu wa kuridhika unafanya kazi vizuri kwa sababu vicho awali vinavyopatikana katika ulimwengu halisi ni vidogo.	Picha za uzushi na programu za kutana na watu hutoa nafasi nyingi zisizo na kikomo za washirika wapya kwa gharama ndogo ya kijamii. Athari ya Coolidge huonekana kila wakati unapopata picha, video, au wasifu mpya—na kusababisha ongezeko la dopamine ambazo hazisimamishwi na mfumo wa kuridhika kwani ubunifu hautosheki kamwe. Hii ni aina ya kichocheo cha ziada: kichocheo kilicho na nguvu zaidi na endelevu kuliko kile ubongo unaweza kushughulikia katika mfumo wake wa tuzo.

Sehemu ya 2 - Matatizo ya Tabia za Ngono Zisizodhibitiwa: Ni Nini na Sio Nini.

THE CENTURION — Hamu kubwa ya ngono si ugonjwa. Kupoteza udhibiti wa tabia za ngono ndio tatizo.

Tofauti kati ya hamu kubwa ya ngono inayozingatia afya na tatizo la tabia ya kulazimishwa ya ngono si kuhusu mzunguko, si kuhusu aina za shughuli zinazofanywa, na si kuhusu kama shughuli hizo ni za kawaida. Ni kuhusu udhibiti wa hiari na kuhusu iwapo tabia hiyo inasababisha madhara ambayo mtu hawezi kuacha, licha ya kutaka kufanya hivyo.

Hii ni tabia ya ngono inayojitokeza mara kwa mara (kulingana na vigezo vya ICD-11).	**Hii haimaanishi lazima iwe CSBD.**
Mwenendo wa kudumu wa kushindwa kudhibiti hamu kali na mara kwa mara za ngono, licha ya kutaka kufanya hivyo. Kuendelea na shughuli za ngono hata wakati zinazosababisha matatizo makubwa, uharibifu wa mahusiano, hatari kwa afya, au ulemavu katika maisha. Kupuuza afya, utunzaji binafsi, majukumu, au shughuli muhimu kutokana na muda na nishati inayotumika kwenye shughuli za ngono au kufuatilia shughuli hizo. Tabia hii imekuwa ikiendelea kwa kipindi kirefu (kigezo cha ICD-11: miezi 6 au zaidi).	Hamjambo. Shughuli hii inaweza kukusaidia. [Tafadhali kumbuka: Habari zilizomo hapa ni kwa ajili ya maelezo tu na si badala ya ushauri wa kitaalamu.] * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo Muhimu:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:**

	* Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya

	dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia.

	* Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi.

	* Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu.

	[Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu jinsi Recovery Kernel inavyofanya kazi. * Mabadiliko katika MTHFR yanaweza kuathiri matibabu. [Tafadhali wasiliana na daktari wako kwa ushauri wa kitaalamu.] **Maelezo ya ziada:** * Hamna uhakika kwamba matumizi ya dawa kama vile Naloxone au COMT yatasaidia. * Utafiti unaendelea kuhusu j

2.1 — Aina za Ndogo

Ndio.	Je, muundo unaonekanaje?	Mfumo maalum unaosababisha hilo.
Matumizi ya vurugu ya picha za starehe.	Matumizi yanayoongezeka licha ya tamaa ya kupunguza au kuacha. Muda unaotumiwa kwenye picha za starehe ambazo huondoa nafasi kwa shughuli nyingine, mahusiano, na usingizi. Kuendelea kutumia aina kali zaidi za picha za starehe ili kufikia hisia sawa kama zile zilizopatikana hapo awali kutoka kwenye picha za starehe "nyepesi". Ugumu wa kupata hamu ya ngono na mpenzi halisi, jambo ambalo lilikuwawezekanao kabla ya matumizi mengi ya picha za starehe.	Tatizo la kichocheo cha ziada: Stimuli mpya na zisizokoma sana huongeza sana Athari ya Coolidge bila mfumo wa kuridhika kufanya kazi. Mfumo wa utabiri wa dopamine unaendelea kuamshwa na mambo mapya ambayo hayatoshi kamwe. Marekebisho ya neva husababisha kupungua kwa hisia za kichocheo halisi cha ulimwengu.
Anayetafuta mwenzi	Uchukuzi wa wapangaji wengi	Mchanganyiko wa utendaji wa

kwa lazima.	unaendeshwa na lazima badala ya hamu halisi ya kuungana. Mhusika huwafumbia wapangaji, mikutano ya ngono hufanyika, lakini maslahi huyapotea mara moja—na hivyo kutengeneza mfumo wa kurudia. Kuongezeka kwa hatari: mikutano inazidi kuwa hatarishi zaidi kadri ambavyo uvumilivu kwa mikutano yenye hatari ndogo unavyoongezeka.	uwiano unaobadilika na dopamini inayotokana na hisia mpya za mpenzi. Hii ni mfumo wa "Coolidge Effect" katika hali yake halisi. Awamu ya kuunganishwa (oksitokini) huachiliwa au husababisha uhusiano wa muda mfupi ambao mtindo wa kulazimishwa huharibu.
Ngono kama udhibiti wa hisia.	Matumizi ya shughuli za ngono hasa ili kudhibiti hisia - wasiwasi, unyogovu, upweke, kuchoka, na hasira. Shughuli hiyo ya ngono hufanya kazi kama dawa: huleta alivyo wa muda kutoka kwa hali hiyo ya kihisia, na lazima irudiwa kila wakati hali hiyo inarudia.	Uashiriaji wa vishikizo vya opioidi wakati wa kufurahia huleta alivyo halisi na muda mfupi kutoka kwa hali mbaya za kihisia. Hii ni sawa na utaratibu unaotumika katika matumizi ya dawa za kutoa maumivu (opioids) ili kupunguza uchungu wa kihisia. Mtu ambaye amejifunza kwamba shughuli za ngono hupunguza kwa uaminifu hali ya wasiwasi, atatumia njia hiyo mara kwa mara kama vile mtu mwenye wasiwasi anavyotumia pombe.
Kulazimishwa kufanya tendo la ngono mara kwa mara (bila kutumia picha au video za starehe).	Kutenda tendo la kujitumbua mara kwa mara bila kutumia picha au video za ngono, na kusababishwa na hitaji la kupata kemikali kama vile opioidi na dopamini badala ya hamu ya kijinsia au kivutio.	Uanzishaji wa moja kwa moja wa mfumo wa tuzo bila kichocheo cha nje. Hii mara nyingi ni hali ambayo husababisha aibu kubwa - sehemu ya sababu ni kwamba ni hali inayojidhihirishi ndani na haihusiani na mambo ya nje.

Sehemu ya 3 - Umbo la Kijeniolojia (Pharmacogenomics) la Matendo ya Ngono Yanayozidi Kisababisho.

THE CENTURION - Aina sawa za mambo ambayo huleta hatari ya uraibu wa dawa pia huleta hatari hapa.

Mifumo ya maumbile ambayo huongeza hatari ya tabia ya ngono inayolazimisha ni sawa na mifumo ambayo huongeza hatari ya uraibu wa dawa na aina nyingine za tabia. Hii si jambo la bahati - uraibuni wote hufungamana na mfumo mmoja wa tuzo, na tofauti sawa katika utendaji wa mfumo huo huunda uwezekano wa uraibu katika kila aina yake.

Tofauti.	Mfumo.	Muunganisho wa CSBD.
DRD2 A1 allele - Sindrome ya Upungufu wa Tuzo.	Kupunguzwa kwa asilimia 40 ya idadi ya vikusanyaji vya D2. Mafanikio ya kawaida ya maisha - chakula, uhusiano wa kijamii, mafanikio - hutoa majibu madogo zaidi ya dopamine kuliko kwa watu wenye aina za A1/A2 au A2/A2. Mtu huyo mara kwa mara hafurahishiwa na mambo ya kawaida.	Vyanzo vyovyote vya tuzo kali, ikiwa ni pamoja na shughuli za ngono, hujaribu pengo la dopamini ambalo allele ya A1 inasababisha. Matukio ya CSBD yameripotiwa kuwa mengi katika makundi yenye aina ya DRD2 A1. Shughuli za ngono zinatoa dopamini ambayo vipozi vilivyoharibika haviwezi kuzalisha kikamilifu kutoka kwa vichocheo vya kawaida.
COMT Val158Met — Katika muundo wa mtu mwenye nguvu.	Uondoaji wa haraka wa dopamini. Kilele ni cha papo hapo na bonde pia ni la papo hapo. Mtu anayejulikana kama "Warrior" huhisi mabadiliko makubwa zaidi kati ya kilele na bonde za dopamini. Hamu ya kutafuta dozi inayofuata huongezeka kwa sababu ya uondoaji wa haraka wa dozi iliyotangulia.	Hamasa na tabia ya ushindani ya "Warrior" inaelekea kwenye hamu ya kupata wapenzi mara kwa mara (tabia ya kutafuta na kushinda, ambayo husisimua mfumo wa dopamini wa "Warrior") na pia kwenye ongezeko la matumizi ya picha za starehe (hitaji la vichocheo vipya na vya nguvu ili kukidhi kasi ya kuondoa dopamini).
MTHFR C677T, aina ya jeni.	Uzalishaji hafifu wa BH4 hupunguza uzalishaji wa dopamini na serotonini. Upungufu wa serotonini ni muhimu katika hali hii — serotonini huashiria mmenyuko wa kutosha. Upungufu wa	Mtoa gesi wa MTHFR ambaye ana utendaji hafifu wa uundaji wa serotonini huona kipindi kifupi zaidi cha kuridhika baada ya shughuli za ngono. Utumiaji unaojirudia-rudia—matumizi, kuridhika kwa muda mfupi, na

	serotonini una maana ya kupungua kwa mmenyeko, ambayo ina maana kwamba kipindi cha mapumziko ni kifupi na hamu hurudi haraka.	kurudi haraka kwa hamu—unaendeshwa sehemu na utendaji hafifu wa serotonini katika kusababisha kuridhika. Matibabu ya 5-MTHF yanashughulikia tatizo hili moja kwa moja kwa kusaidia uundaji wa serotonini.
MAO-A (Monoamine Oxidase A) - jeni inayohusiana na udhibiti wa tabia.	MAO-A huondoa vitu kama vile serotonini na dopamini. Baadhi ya aina tofauti za MAO-A zinaweza kusababisha ziada ya uharibifu (serotonini kidogo, tabia ya kupenda kufanya vitu bila kujifikiria) au uharibifu mdogo (matatizo mengine katika mfumo wa neva). Aina ya MAO-A ambayo hufanya kazi kwa kasi ndogo inaweza kusababisha tabia ya kupenda kufanya vitu bila kujifikiria na ugumu.	Ushirika mdogo wa MAO-A huonekana zaidi katika tabia za vurugu, ikiwa ni pamoja na CSBD. Vipengele vya vurugu - kufanya vitendo kulingana na hamu ya ngono bila kusitisha kwa sababu ya uwepo wa serotonin inayofaa - vinaathirika sehemu ya MAO-A.

Sehemu ya 4 — Mzunguko wa Amani: Kwa Nini Amani Inazidisha Tatizo.

THE CENTURION — Amani kuhusu tabia huifanya iendelee siri, ambapo inakua. Amani ndiyo mbolea ya tabia ya ngono inayojirudia-rudia.

Tabibu la ngono lisilodhibitiwa ni aina ya utegemezi wa tabia ambayo ina uwiano mkubwa zaidi wa aibu kwa kiasi cha watu wanaotafuta msaada. Tofauti kati ya idadi ya watu ambao huathirika na tabibu la ngono lisilodhibitiwa na idadi ya wale ambao hutafuta matibabu ni kubwa kuliko kwa hali nyingine yoyote katika jamii ya utegemezi wa tabia. Sababu yake ni aibu - aibu maalum na kali ambayo inahusiana na tabibu la ngono lisilodhibitiwa katika tamaduni nyingi.

Mzunguko wa aibu huimarisha himself na ni hasi sana:

MWANGA WA ACHAWA.

Tabia ya kulazimika hutokea.

2. Hofu kubwa huambatana nayo – "ni nini kibaya nami, kwa nini siwezi kuacha hili."

Adui husababisha uchungu wa kihisia (wasiwasi, unyogovu, chuki ya kujiona).

Tabia ya kulazimika ni mojawapo ya njia za kuenea na zinazotegemeka zaidi ambazo zinaweza kutoa alivyo kwa hali ya msongo wa mawazo (ufunguzi wa vipozi vya opioid).

Tabia hiyo huendelea kurudia ili kupunguza uchokozi ambao tabia iliyopita ilisababisha.

Aibu kubwa zaidi. Siri huimarika. Kutengwa kunazidi. Tabia hiyo ndiyo chanzo pekee cha kupata faraja katika hali ya kutengwa na aibu.

Amani kuhusu tabia ya ngono inayojirudia haipunguzi tabia hiyo. Amani huongeza unyonge wa kihisia ambao tabia hiyo inatumika kumaliza. Amani ndiyo njia ambayo husababisha mzunguko huo kuendelea.

Hii si hoja kwamba tabia hiyo ni sawa au kwamba madhara yake yanapaswa kupunguzwa. Ni utambuzi kuhusu jinsi vitu vinavyofanya kazi: kutumia aibu kama njia kuu ya matibabu kwa tabia ya ngono inayojirudia-rudi ni hatua ambayo inapinga dawa. Hii huongeza unyongezo ambao tabia hiyo inajaribu kupunguza. Njia bora zaidi huondoa kabisa aibu na kushughulikia tabia kama mfumo wa kibiolojia na kisaikolojia.

4.1 — Siri kama sababu ya kudumisha.

Siri husababisha tabia ya kulazimishwa ya ngono kupitia njia kadhaa:

- Siri haziwezi kuchunguzwa – tabia ambayo imefichwa kutoka kwa washirika wote na watu wanaosaidia haiwezi kuchambuliwa, kupingwa, au kushughulikiwa katika muktadha wa mahusiano ambao matibabu yanahitaji. Siri huishi gizani ambako hupanuka.

- Maisha mawili yanahitaji akili nyingi—kuendelea na maisha ya umma na ya siri kuhusu mambo ya ngono inahitaji uwezo mkubwa wa akili ambao unaweza kutumika kwa kazi ya uponyaji. Mtu anayeendelea na siri yake hawezi kushiriki kikamilifu katika mchakato wa uponyaji.
- Siri huzuia uwajibikaji – njia bora zaidi ya kubadilisha tabia katika tabia za lazima ni uhusiano ambao una jukumu la kuwajibisha. Mtu ambaye tabia yake ya lazima haijulikani na mtu yeyote anayemjua hana mfumo wa uwajibikaji wa nje.
- Ukweli uliofichwa unaweza kusababisha matatizo makubwa. Uhusiano unaoweza kukoma kutokana na ugunduzi wa tabia ya ngono iliyofichwa kwa muda mrefu husababisha aina maalum ya athari (majivuno) ambayo ni mbaya zaidi kuliko athari ambayo ingeweza kutokea ikiwa tabia hiyo ingefichuliwa mapema. Kadri siri inavyodumu, ndivyo uharibifu unaowezekana unavyoongezeka.

Sehemu ya 5 — Uhusiano na Mateso.

CENTURION - Hii ni aina ya utegemezi inayohusiana na tabia ambayo ina kiwango cha juu zaidi cha matukio ya hapo awali yaliyopitia. Inahitaji kutajwa bila kuwa sababu pekee ya tatizo.

Uzoefu mbaya wa utotoni (ACEs) - hasa majeraha ya kingono, lakini pia unyanyasaji wa kimwili, kupuuzwa kihisia, na migogoro katika familia - huonekana sana katika watu ambao hupata tatizo la tabia ya ngono inayolazimika. Uhusiano huu si sababu moja kwa kila kesi, wala sio hadithi kamili katika hali yoyote. Lakini ni jambo la kawaida kiasi kwamba linapaswa kuzingatiwa kama suala muhimu katika matibabu.

Mfumo.	Inawezaje kuzalisha hatari ya CSBD?	Matumizi ya tiba.
Majeraha ya utotoni yanayohusisha ngono ambayo yamechanganyia majibu ya mtu kwa hali ya hatari.	Wakati uzoefu wa ngono unaletwa katika hali ya vurugu katika hatua za maendeleo za awali, uhusiano wa neva kati ya msisimuko wa kijinsia na majibu ya mshtuko (kusisimka kupita kiasi, wasiwasi, kuchanganyikana kwa msisimuko/hofu) unaweza kuwa imara. Mtu huyo huendelea na shughuli za ngono sehemu ya wakati ili kurudia na kusindua tena trauma ambayo haijatibiwa. Tabia ya kulazimishwa inatokana na tabia ya	Tiba maalum ya matibabu ya chuki (kama vile EMDR, uzoefu wa somatiki, na CBT iliyoelekezwa kwenye chuki) inahitajika pamoja na tiba ya tabia. Tiba ya tabia pekee bila utambuzi wa chanzo cha chuki inaangazia tu dalili, lakini haishughulikii chanzo.

	kulazimishwa ya trauma ambayo haijatibiwa.	
Uhakikishaji na ujifunzaji wa udhibiti wa hisia.	Watoto ambao mahitaji yao ya kihisia hayajaridhiwa na walezi wao hujifunza kujidhibiti dhidi ya hali mbaya ya kihisia kwa njia wanazozijenga wenyewe. Wakati shughuli za ngono zinagundulika kama zana ya kudhibiti hisia, jambo ambalo mara nyingi hutokea wakati wa ujana, zinaweza kuwa chombo kikuu cha kukabiliana na hali mbaya katika hali ambayo hakuna usaidizi kutoka kwa walezi.	Mtu ambaye alijifunza kutumia shughuli za ngono ili kudhibiti hisia kabla ya kujifunza mbinu nyingine za udhibiti wa hisia, anahitaji kukuza njia mbadala za udhibiti wa hisia - sio tu kuacha kutumia shughuli za ngono kama njia ya udhibiti bila kubadilisha.
Kutengana na mtu unayemjali na mifumo ya wasiwasi/epuka.	Attachment isiyo salama (ya wasiwasi au ya kuepuka) husababisha tabia maalum za kingono. Attachment ya wasiwasi hupelekea mtu kutafuta uhusiano wa kijinsia mara kwa mara ili kudhibiti wasiwasi unaohusiana na attachment. Attachment ya kuepuka huleta mfumo wa shughuli za ngono bila ukaribu halisi; uhusiano ambao unaweza kusababisha udhaifu unapingwa, huku shughuli ambazo zinaiga uhusiano huo lakini hazisababishi udhaifu zikifanywa.	Tiba inayozingatia uhusiano inaelekezwa kwenye mfumo wa mahusiano unaoendelea. CSBD ni dalili ya mkakati wa uhusiano; kubadilisha mkakati wa uhusiano hubadilisha jukumu la tabia.

Tahadhari muhimu: Si kila mtu anaye na CSBD (Shida ya Utendaji wa Ngono) ana historia ya matukio mabaya. Wengi hawana. Historia ya matukio mabaya, inapokuwepo, ni jambo la umuhimu na lazima liangaziwe. Ikiwa haipo, haipaswi kudhaniwa au kuingizwa katika picha ya matibabu. Biolojia pekee—upungufu wa tuzo, Athira ya Coolidge, uanzishaji wa mzunguko wa dopamine/opioid—yanaweza kusababisha CSBD bila matukio mabaya kuwa sababu zinazochangia.

Sehemu ya 6 - Profaili Maalum ya Matumizi ya Picha Chafu.

THE CENTURION - Picha za kuonekana (purnografia) ni aina ya msisimko mkubwa sana ambao ubongo haukuwa umeandaliwa kuchakata kwa kiwango hiki cha juu katika mfumo wake wa tuzo za ngono.

Uvamizi wa matumizi ya picha za uasherati ni aina ya kawaida zaidi ya tabia ya ngono inayojirudia katika mazingira ya kliniki ya sasa. Mtandao umefanya iwezekane, bila gharama yoyote na hatari yoyote ya kijamii, upatikanaji wa usambazaji usio na kikomo wa washirika wapya wa kingono kwa njia ya picha — na hivyo kusababisha athari ya Coolidge (Coolidge Effect) kila wakati, jambo ambalo halikuwawezekanao katika mazingira yoyote ya binadamu iliyopita. Mifumo ya tuzo ya ubongo haikuundwa ili kukabiliana na kiwango hiki cha ushawishi.

6.1 - Athari Maalum za Neolojia Zinazosababishwa na Matumizi Mengi ya Picha Chafu.

Athari.	Mfumo.	Taswira ya kliniki.
Upunguzaji wa hisia za starehe zinazohusiana na ngono.	Uchochezi wa mara kwa mara na mkubwa zaidi wa mfumo wa tuzo wa dopamine husababisha kupungua sawa na ambacho hufanyika wakati mtu anazoea dawa (tolerance). Msukumo ambao awali ulichangamsha sana, baadaye huleta athari ndogo na ndogo. Mtu huenda akatafuta maudhui mapya zaidi au ya hatari ili kufikia kiwango cha msisimko alichokuwa apata hapo awali.	Mfumo wa ongezeko: mtu ambaye alianza na matumizi ya dawa za kulevya kwa kiwango cha chini na amekuwa akizitumia kwa wingi zaidi anafichua mchakato wa kupunguza ujasiri/uvumilivu ambao huashiria uraibu. Ongezeko hili si suala la tabia, bali ni matokeo ya kupungua kwa idadi ya vikusanyaji (receptor downregulation).
Hupunguza msisimko wa kimahaba unaohusiana na watu wengine.	Mfumo wa majibu ya kijinsia wa ubongo unakuwa umezingatiwa kulingana na sifa maalum za vichocheo vya picha za ngono — ambavyo ni vya kuona, vipya, visivyo na kikwazo, na visivyopungua. Washirika halisi haviwi sawa katika sentensi ileile, hawapatikani kwa urahisi kama hivyo, na wanahitaji ushiriki wa kijamii na hisia	Utendaji hafifu wa uume kwa vijana, hasa wakati wa tendo la ngono na mpenzi halisi lakini sio wakati wa kutazama filamu za starehe, imeripotiwa katika wagonjwa ambapo historia inaonyesha matumizi mengi ya filamu za starehe. Hii ni tatizo la neva, si la kisaikolojia. Mfumo wa tuzo umebadilishwa ili kuendeshwa na kitu

	ambao picha za ngono hazitoi. Hisia ambazo mfumo wa tuzo uliokuwa unaipata kwa urahisi na mshirika halisi sasa inakuwa ngumu kupatikana.	ambacho mpenzi halisi hawezi kumrudia.
Uharibifu wa sehemu ya ubongo inayojulikana kama prefrontal cortex unaweza kusababisha matatizo katika udhibiti wa tabia.	Matumizi mengi ya picha za ulaani inaweza kuhusishwa na kupungua kwa ukubwa wa sehemu ya ubongo inayoitwa "prefrontal cortex" na kupungua kwa uhusiano kati ya sehemu hiyo na sehemu nyingine ya ubongo inayoitwa "limbic system," kama ilivyobainika katika tafiti za uchunguzi wa ubongo. Hii ni sawa na mchakato unaotokea kwa watu walio na uraibu. Sehemu ya "prefrontal cortex" hutoa ishara ya "kusimama." Ikiwa sehemu hiyo inapaswa, hisia zinazotoka kwenye "limbic system" zinaweza kuwa kali zaidi na nguvu za kuzuia hisia hizo hupungua.	Mtu anaye ripoti kwamba anataka kuacha kutumia picha za starehe lakini hawezi kufanya hivyo — ambaye atakuwa na mpango wa kuacha, anaanza kujaribu kuacha, na kisha hurudi kutumia — anaelezea udhihirisho wa utendaji hafifu wa sehemu ya ubongo inayodhibiti (prefrontal cortex) kwa sababu ya matumizi makubwa ya mfumo wa neva (limbic system). Hii si ukosefu wa nguvu ya mapenzi. Ni athari iliyorekodiwa kiakili ya matumizi mengi kwenye mfumo wa udhibiti.

6.2 — Itifaki ya Kurejesha Kutoka kwa Utumiaji wa Picha Chafu.

Ufafanuzi wa unyenyekevu kuhusu filamu za ngono: Kabla ya kuanza, ni muhimu kufafanua hasa maana ya unyenyekevu. Kwa watu wengi katika kipindi cha uponuzi kutoka kwa matumizi ya filamu za ngono, unyenyekevu ina maana ya: kutofanya matumizi ya makusudi ya filamu za ngono (maudhui ya kingono yanayoonekana au yaliyoandikwa ambayo hutumiwa hasa ili kusisimua). Ufafanuzi huu huacha tendo la kujibembea (bila kutumia filamu za ngono) kama swala tofauti la tabia ambacho kila mtu hutatua kulingana na mfumo wake wa uponuzi na maadili yake.

- Programu za udhibiti: Covenant Eyes, Bark, Circle, au zana sawa ambazo ama huizuia yaliyomo ya picha chafu au huripoti majaribio ya kufikia kwa mshirika aliyepewa jukumu. Mshirika huyo anajua kwamba mtu huyo anafanya kazi katika suala hilo. Njia ya siri imekatwaka. Programu imeanzishwa na barua pepe ya mshirika imewekwa kabla ya hamu inayofuata, si wakati wa hamu.
- Ukiwa na simu ambayo ndiyo njia kuu ya kuingia kwenye mtandao, ondoa kivinjari cha simu. Ikiwa kompyuta ndiyo njia kuu ya kuingia kwenye mtandao, weka kompyuta katika chumba cha umma nyumbani. Ondoa hali

ya usiri—tabibu huyu huendelea vizuri pale ambapo hakuna usiri na hupungua pale ambapo kuna uwazi.

- Kujikabili na hamu: Hamu ya kutumia picha za starehe huwa kali zaidi na hupungua kwa takriban dakika 15-30 ikiwa haijafanyiwa kazi. Kujifunza kuangalia hamu bila kuchukua hatua - "kupanda mawimbi" ya hamu badala ya kuitikia - ndiyo ujuzi mkuu katika tiba ya matumizi ya starehe. Kila mara unapotumia dakika 20 kukabiliana na hamu kwa mafanikio, unaimarisha uwezo wa ubongo wako wa kustahimili hamu, jambo ambalo hupunguza nguvu yake baada ya muda.
- Kutumia maji baridi au kuweka uso kwenye maji baridi: Mbinu ya maji baridi huamsha hasa "reflaks ya kuzama" na mmenyuko wa norepinephrine ambao husumbua hali ya kutafuta inayodumishwa na dopamine. Hifanya kazi kwa sababu inafanya kazi kisaikolojia, sio kupitia nguvu ya akili.
- Kipindi cha siku 90: Utafiti wa neolojia kuhusu matumizi ya ziada ya picha za starehe unaonyesha kwamba takriban siku 90 za kuepuka matumizi hizo zinahitajika kabla ya mfumo wa tuzo ambao umepunguzwa uwezo wake kuanza kurudisha utendaji wake wa kawaida kwa vichochezi vya ulimwengu halisi. Lengo la siku 90 ni mwanzo wa uponyaji, sio mwisho wake.

Sehemu ya 7 - Muundo wa Uponuzi.

CENTURION - Inafuata mfumo sawa na ule wa uraibu mwingine wowote wa tabia. Na ongezeko moja: Ufafanuzi wa unyenyekevu lazima uwe maalum.

7.1 — Kuainisha Unyenyekevu wa Kijinsia

Tofauti na uraibu wa madawa ambapo utendaji wa kujiwekea kikao (kutoa dawa) ni jambo la moja kwa moja (kutumia au kutotumia), utendaji wa kujiwekea kikao katika masuala ya ngono lazima ufafanuliwe na mtu binafsi, kwani kukosa shughuli za ngono sio cha afya wala lengo. Ufafanuzi wa utendaji wa kujiwekea kikao ni taarifa ya kibinafsi - ambayo kwa kawaida huandaliwa pamoja na mtaalamu - inayobainisha:

Je, unataka nini kufafanuliwa?	Vipengele vya ufafanuzi wa mfano.	Kwa nini uhusika wa maelezo ni muhimu.
Tabia muhimu - hatua maalum ambazo zinaashiria kuwa mtu amerudi nyuma.	Kwa matumizi ya starehe zisivyodhamiriwa: hakuna matumizi ya starehe yanayopangwa. Kwa utafutaji wa mpenzi usiodhibitiwa: hakuna mahusiano ya siri au ya kawaida ya ngono. Kwa matumizi ya ngono kama njia ya kudhibiti hisia: hakuna shughuli za ngono kama jibu kuu la hali mbaya ya kihisia.	Tabia ambazo hazilingani na utendaji wa kawaida zinaweza kufafanuliwa kwa uwazi ili kupata jibu la "ndiyo" au "la" katika hali yoyote iliyopewa. 'Hakuna tabia ya kulazimishwa kingono' si ufafanuzi - ni chungu sana kiasi kwamba haiwezi kutumika. 'Hapana matumizi ya picha za starehe, hakuna programu za utambua wa wapenzi baada ya saa 9 jioni' ndiyo ufafanuzi.
Tabia za duara la kati - shughuli ambazo hazisababishi kurudi nyuma (relapse) peke yake, lakini zinajulikana kama mambo yanayoweza kuongoza kwenye kurudi nyuma kwa mtu huyo.	Kukaa peke yako katika hoteli bila kuwasiliana na mtu yeyote ambaye anaweza kukusaidia. Kutumia akaunti fulani za mitandao ya kijamii. Kuwa katika maeneo fulani bila kuwa na mpango. Haya ni tabia ambazo mara nyingi huonyeshana kabla ya mtu kurudi kwenye utegemezi, lakini hazimaanishi kwamba mtu huyo tayari amerudia.	Ufahamu wa "duara la kati" unaweza kumsaidia mtu kujua wakati anapoingia katika hali ambayo inaweza kusababisha kurudi kwenye tababu yake – na kuchukua hatua kabla ya hilo kutokea, badala ya baada ya hili kutokea.

Tabia za afya katika eneo la nje ni pamoja na: utambuzi wa kijinsia ambao unaendana na maadili ya mtu katika kipindi cha uponyaji na unasaidia tabia nzuri ya kijinsia.	Shughuli za ngono katika uhusiano uliopo. Kugusa mwili binafsi bila kutumia picha au video za uchochezi (ikiwa hilo ni jambo linalofaa kwa mtu huyo). Tabia nzuri katika mahusiano. Mapenzi ya kimwili ambayo hayajali sana na yanayodhibitiwa.	Uponuzi hauhusu kuondoa uasherati. Unahusu kupata udhibiti wa hiari juu ya tabia za ngono. Mzunguko wa nje unaeleza jinsi maonyesho yenye afya yanavyoonekana, ili uponuzi uendelee kuelekea kitu fulani, sio tu kutoka kwa kitu fulani.

7.2 — Mchanganyiko wa Virutubisho kwa Ajili ya CSBD.

Hakuna maelezo yanayohitajika.	Kiwango.	Wakati.	Hakuna maelezo maalum ya CSBD yanayotolewa. Tafadhali toa maandishi ambayo unataka itafsiriwe.
NAC (N-Acetyl Cysteine) - nyongeza muhimu zaidi kwa tabia ya kulazimishwa.	Mazingira ya 600mg mara mbili kwa siku.	Asubuhi na mchana.	NAC inawezesha usawa wa glutamti katika sehemu ya ubongo inayojulikana kama nucleus accumbens na prefrontal cortex – ambayo ni utaratibu maalum ambao husababisha tabia za kulazimiana. Majaribio ya kimatibabu yameonyesha kwamba NAC hupunguza tabia za kulazimiana, kama vile uchezaji kamari, trichotillomania (kuvua nywele), na matumizi ya dawa. Athari ya kawaida ya glutamti hupunguza shinikizo la hamu ya kutenda, bila kusababisha usingizi au kukandamiza mfumo wa tuzo.
5-MTHF - husaidia katika usongeaji wa serotonini.	400-1000 mcg	Asubuhi.	Mfumo wa serotonini ni ishara ya kuridhika - swichi asili inayozima tabia za ngono. Katika watu wenye hali ya MTHFR homozygous, utengenezaji hafifu wa serotonini hupunguza muda wa kipindi cha kupumzika na huongeza kasi ya kurudiwa kwa hamu. 5-MTHF inasaidia moja kwa moja njia ya utengenezaji

			wa serotonini ambayo huzalisha hisia za kuridhika.
Zinki - husaidia katika michakato ya homoni ya testosteroni na oksitokini.	15-30mg pamoja na chakula.	Jioni.	Zinki ni kichocheo kwa michakato ya homoni ya testosteroni, na pia kwa viini vinavyohusika katika usongeaji na uundaji wa oksitokini. Testosteroni iliyo katika kiwango cha afya inasaidia matumizi sahihi (sio kupita kiasi) ya hamu ya ngono. Usongaji wa oksitokini unaendeleza uhusiano ambao ni muhimu katika shughuli za ngono, na tabia ya kulazimishwa ya ngono husababisha kukatizwa kwa uhusiano huo.
Magnesiamu glisinati.	400mg ya elementi.	Jioni.	Mchanganyiko wa oksitoksin katika utengenezaji wake. Sehemu ya glycine ni mshirika wa NMDA ambayo huathiri mfumo wa glutamate pamoja na NAC. Athari za utulivu za magnesium glycinate hupunguza wasiwasi ambao husababisha tabia za ngono kama njia ya kusimamia hisia.
Vitamini D3	2000-4000 IU	Asubuhi na mafuta.	Upungufu wa vitamini D unahusishwa na udhaifu katika usawazishaji wa hali ya moyo na kupunguza uwezo wa kuzuia vitendo. Vituo vya vitamini D vipo katika eneo lote la ubongo linalodhibiti utendaji (prefrontal cortex) - ambako lina jukumu la kutoa "signal" ya kusitisha. Upungufu huo haswa unadhifisha uwezo wa eneo hilo, ambao ni muhimu kwa uponuzi kutoka tabia ya ngono inayolazimishwa.

7.3 — Rasilimali za Matibabu ya Kitaalamu

CSBD ina wataalamu mahiri ambao jamii ya tiba kwa ujumla haiwahusishi kikamilifu:

- Wataalamu wa CSAT (Mtaalam Aliyethibitishwa wa Matibabu ya Utendaji Usio na Udhibiti wa Ngono) ni wataalamu ambao wamepata mafunzo maalum

katika matibabu ya utendaji usio na udhibiti wa ngono kupitia programu ya uthibitishaji ya IITAP. Tafuta mtaalam wa CSAT kwenye iitap.com.

- Sex Addicts Anonymous (SAA): programu ya hatua 12 iliyoandaliwa hasa kwa watu walio na tabia ya ngono inayotumiwa kupita kiasi, ambayo ina ufafanuzi mpana na unaofaa zaidi wa unyenyekevu kuliko programu za jumla za hatua 12. Jumuiya hii inafahamu hisia maalum za aibu na haihukumu tabia mahsusi.
- SMART Recovery: mbinu ya tabia ambayo si ya kidini, na haitumii mfumo wa hatua 12. Inapatikana kwa watu ambao mfumo wa "nguvu ya juu" haufai kwao.
- Washirika wa watu walio na utegemezi wa ngono: Ikiwa kuna mshirika ambaye amepata majeraha kutokana na udhihirisho wa tabia ya kulazimishwa ya kingono, mshirika huyo anahitaji usaidizi wake mwenyewe - COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON, au tiba binafsi na mtaalamu aliye na mafunzo ya CSAT. Majeraha ya mshirika hayo ni halisi na yanahitaji matibabu yake yenyewe tofauti na tiba kwa wanandoa.

Sehemu ya 8 - Muundo Asili wa Afya ya Uzazi.

THE CENTURION - Upondfu si kutokuwa na hamu ya ngono. Ni kupata tena uwezo wa kuwa na uhusiano wa ngono ambao ni wa hiari, unaoleta furaha, na unaounganisha.

Sehemu hii inaeleza malengo ya uponyaji, sio kwa suala la tabia au muundo wa mahusiano maalum, ambayo hutofautiana kulingana na mtu na utamaduni na maadili, lakini kwa upande wa sifa za neva na saikolojia za uzoefu mzuri wa ngono.

Ubora.	Inaonekanaje.	Jinsi tabia ya ngono inayolazimisha ilivyosababisha matatizo.
Udhibiti wa hiari.	Mtu anaweza kuchagua kushiriki katika shughuli za ngono au kusizishiriki kulingana na hamu ya kweli, hali, na maadili yake - na anaweza pia kuchagua kuacha shughuli hizo kwa sababu sawa. Tabia hiyo inasimamiwa na mtu binafsi, siyo na msukumo wa lazima.	CSBD husafisha udhibiti huu. Mtu hutenda kinyume na maadili na nia zake. Uponuzi huendeleza uwezo wa eneo la ubongo linalodhibiti (prefrontal cortex) ambao huruhusu chaguo halisi.
Hamia ya kweli kama kichocheo.	Shughuli za ngono zinazosababishwa na hamu halisi ya shughuli hiyo au kwa mpenzi, badala ya hitaji la kupunguza kasi ya dopamine, kupunguza uchokozi wa kihisia, kulazimika kufanya vitu vipya, au tabia.	Tabibu la matendo ya ngono yanayorudiwa husababisha tabibu linaloendeshwa na kila kitu isipokuwa hamu halisi. Mtu anaweza kuhisi alivyo, haraka, au tabia - lakini sio lazima ahisi hamu. Matibabu yanawezesha mtu kujitambua na kurejesha hamu halisi kama msukumo unaofaa.
Muunganisho.	Shughuli za ngono ambazo zinajumuisha uwepo wa kihisia halisi na mpenzi - kipengele cha kuunganishwa cha oksitokini ambacho tabia ya kulazimishwa ya ngono (hasa matumizi ya picha za starehe na uhusiano wa muda mfupi) hupuuza.	Shughuli za ngono zinazorudiwa bila kuunganishwa na hisia za upendo zinaweza kadiri ya kadiri kupunguza uwezo wa kujenga uhusiano wa kimahaba. Mchakato wa uponyaji unaendeleza uhusiano ambao unategemea homoni ya oksitokini, ambayo ni muhimu kwa mahusiano yenye afya katika shughuli za ngono.
Kufikia hatua ya	Kipindi cha kawaida cha	Tabia ya ngono inayojirudia

kuridhika.	kupumzika kinachofuata shughuli ya ngono, hali ya kuridhika halisi baada ya kufariki ambayo haisababishi hamu mpya mara moja.	mara kwa mara huleta mzunguko ambapo hali baada ya tendo la ngono husababisha aibu badala ya kuridhika, na hivyo kusababisha kurudi haraka kwenye tabia hiyo ili kudhibiti hisia. Ishara ya serotonin ambayo inaonyesha kukoma huzufuliwa na wasiwasi unaosababishwa na aibu. Uponyaji hurudisha hali ya kawaida ya kukoma.

8.1 — Upandikizaji.

Kama ilivyo kwa kila aina ya utegemezi wa tabia katika mfululizo wa "No Substance Required", kipengele cha kundi chenye sifa za dini ambacho huunda karibu na tabia ya ngono inayolazimishwa kinaweza kuhamishiwa. Vipengele maalum vya CSBD (Constant Sexual Behavior Disorder) ambavyo vinaweza kubadilishwa ni:

- Hamla na tamaa ya uzoefu mpya: hamla ya "Warrior" inaelekezwa kuelekea uzoefu mkubwa na wa kipekee, ambayo inaweza kuhamishwa katika shughuli za kusisimua, mashindano ya michezo kwenye viwango vya juu, usafiri, uzalishaji wa ubunifu, na ujasiriamali. Mambo muhimu ni nguvu au hamla. Tatizo lilikuwa njia iliyotumika.
- Hamjambo.

  Shughuli hii inaweza kukusaidia.

  * Kujifunza kuhusu matatizo ya akili.
  * Kupata usaidizi wa kitaalamu.
  * Kuungana na watu wengine.

  [Jina la shirika] inatoa huduma za bure kwa watu walio na matatizo ya akili. Tafadhali wasiliana nasi leo ili kupata maelezo zaidi.

  findahelpline.com
- Utendaji wa udhibiti wa hisia: Hisia zozote ambazo tabibu ya ngono ilikuwa inasimamia (msongo, unyogovu, upweke, kuchoka) sasa zinahitaji njia mbadala za usimamizi. Shughuli za kimwili, mazoezi ya mwili, ubunifu, na uhusiano wa kijamii - yote haya ni njia bora za kudhibiti hisia bila mzunguko wa tabibu. Ujuzi wa DBT TIPP kutoka kwenye orodha kamili hutumika hasa kwa hili.

Muhtasari - Biolojia, Utendaji, Nafuu.

THE CENTURION — Hii si kosa la maadili. Ni mfumo wa kibiolojia. Muundo sawa wa uponyaji unafanya kazi.

KWA NINI MWONGOZO HUU UMEANDALIWA

Biolojia: dopamini, opioidi asilia, oksitosini, Athari ya Coolidge, msisimuko wa kawaida zaidi wa picha za ngono. Utaratibu ni maalum, umethibitishwa, na sio matokeo ya tabia mbaya.

Pharmacogenomiki: DRD2 A1 (upungufu wa tuzo), COMT Val/Val (kutafuta msisimko mkubwa), MTHFR C677T (kupunguzwa kwa utulivu wa serotonini). Vigezo hivi ni sawa na vile vinavyopatikana katika uraibu.

CSBD katika ICD-11: Hii ni hali inayotambuliwa katika mfumo wa kimataifa wa uainishaji wa WHO, si hukumu ya maadili iliyofichwa kwa lugha ya matibabu.

Adui huongeza matatizo, hayatoshi kuboresha hali. Adui inaongeza uchungu wa kisaikolojia ambao tabibu anajaribu kupunguza kwa kutumia dawa. Kuondoa adui ni hatua ya kwanza katika tiba.

Profaili inayohusiana na matumizi ya vitu vya kuonekana (picha/video za ngono): msisimko wa ziada, Athari ya Coolidge, kupungua kwa hisia, upungufu wa hamu ya mahusiano halisi, uharibifu wa ubongo. Muda wa siku 90 ni kipindi cha kuanzia kwa ahuvi ya neva.

Vitungi vya nyongeza: NAC (hudumia usawa wa glutamate, mfumo wa kupunguza tabia ya kulazimishwa), 5-MTHF (usaidie utulivu wa serotonin), zinki (mchakato wa oxytocin), magnesiamu glycinate, Vitamin D3.

Upondfu: Tafsiri ufahamu wa utiifu. Panga uwajibikaji. Shikilia matatizo ya kihisia ikiwa yapo. Shikilia uhusiano ikiwa umevunjika. Jenga mfumo asili. Lengo ni uzoefu wa ngono ambao ni wa hiari, unaounganisha, na una kuridhisha – si kukosekana kwake.

———————————————————————————————

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
Befrienders Kenya: +254 722 178 177 | Nambari ya Kitaifa ya Usaidizi kwa Watu Walio na Unyanyasaji wa Nyumbani: 1-800-799-7233

Recovery Kernel | Tabia ya Ngono inayolazimishwa | Mfululizo wa Matatizo ya Utendaji. Hakuna haja ya dawa za kulevya (Utendaji wa Utaratibu). | Upandikizaji. | Acha Kutoa Damu. | Marekebisho kwa Ajili Yako.

Biolojia, sio hukumu. Ukarabati unafanya kazi.